



VERO O FALSO?

**IL LATTE È INDISPENSABILE PER
ASSUMERE ABBASTANZA CALCIO**





FALSO!

**IL LATTE NON È L'UNICA NÉ LA
MIGLIORE FONTE DI CALCIO.**





SPIEGAZIONE

**IL CALCIO È FONDAMENTALE PER
OSSA E DENTI, MA NON SERVE BERE
LATTE VACCINO PER ASSUMERNE
ABBASTANZA. ESISTONO MOLTE
FONTI VEGETALI RICCHE DI CALCIO!**





QUALI FONTI?

**VERDURE A FOGLIA VERDE
FRUTTA SECCA E SEMI
LEGUMI E TOFU**





IL MITO DEL LATTE

**IL LATTE È SPESSO PROMOSSO
COME ESSENZIALE PER LE OSSA, MA
ALCUNI STUDI INDICANO CHE NON
C'È UNA BASE SCIENTIFICA A
CONFERMA DI QUESTA TESI**





CONCLUSIONE

**UNA DIETA VEGETALE BEN
BILANCIATA FORNISCE TUTTO IL
CALCIO NECESSARIO SENZA BISOGNO
DI LATTICINI!**





**PER APPROFONDIRE, LEGGI L'ARTICOLO
COMPLETO SU WWW.VEGANOK.COM!**

**Be the
CHANGE**

**GO
VEGANOK**

VEGANOK.COM